

オリーフ牛と アスパラのおにぎらず

材料(4人分)

- ごはん(おいでまいなど)：2合
- 焼き海苔：4枚
- オリーフ牛薄切り：200g
- ごぼう：60g
- 砂糖：大さじ3
- 濃口醤油：大さじ2
- 酒：大さじ2
- アスパラ：8本
- 塩：適量
- サニールタス：4枚



Mr.アスパラ

作り方

- 1 アスパラは、半分から下は皮をむいて3等分に切り、多めの塩を入れた熱湯で1分ゆでる。
- 2 ごぼうはさがきにし、水にさらしてアク抜きして、水気を切って電子レンジ(500W)で2分加熱。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい大きさに切った牛肉を加え、色が変わったらごぼうを戻し入れて炒め、Aを加えて弱火にし、水分をとばす。

「おにぎらずの組み立て」

- 4 焼き海苔の中央にご飯お茶碗1/2杯分を置く。
- 5 ④の上にレタス、③とアスパラをのせる。
- 6 具が隠れるようにご飯残り1/2杯分をのせて、少し押さえる。
- 7 海苔の右・左下・上を中央に向かって折って出来上がり。

季節のごじまん品 かんたんレシピ

びわの ロールケーキ

材料(1本分)

- 卵(1寸)：2個
- 砂糖(卵用)：40g
- 牛乳：30g
- バター：30g
- 薄力粉：45g
- 生クリーム：100g
- 砂糖(生クリーム用)：10g
- 抹茶(水小さじ1でといておく)
- びわ：6〜8個

びわぞう

作り方

- 1 ボウルに牛乳とバターを入れて湯せんで溶かす。
- 2 薄力粉はふるっておく。
- 3 オープンは170℃〜180℃に予熱し、オーブン皿にクッキングペーパーを敷いておく。
- 4 大きめのボウルに卵を2個割り入れ、少しほぐして砂糖を加え、爪楊枝を刺しても倒れないくらいまで泡立て、①を加えて混ぜる。
- 5 ②の薄力粉を加えて泡を消さないように混ぜ合わせたら、③のオーブン皿に流し込み表面を平らにして10分焼く。
- 6 焼き上がるとすぐに乾いた布巾に取り出し、ケーキが乾かないようにキッチンペーパー等で包んで冷ます。
- 7 生クリームに砂糖と水溶き抹茶を加えて、氷で冷やしながらかき混ぜる固さになるまで泡立てる。
- 8 スポンジケーキにクリームを塗り、びわを挟んで巻いたら出来上がり。



※冷蔵庫で30分以上冷やしておくと、カットしやすい。

おすすめ! 6〜7月の“旬”、ごじまん品

オクラ	6〜10月
ナス	6〜10月
ハウスマカン	5〜8月
ビワ	6〜7月
モモ	6〜8月
アスパラガス	2〜11月
エンクーシン	6〜9月



ナスP



オオクラ画伯



びわぞう



エン・クーシン



ハウス・デ・ミカちゃん



モモコさん

Mr.アスパラ

食育フェスタを 開催します!

トップニュース

6月10日(土)〜11日(日) 10:00〜17:00

高松市瓦町FLAG 8階

IKODE瓦町

(展示コーナー、アートステーション)

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育フェスタ

6月10日(土)

瓦町FLAG 8階

11日(日)

市民交流プラザIKODE瓦町

展示コーナー、アートステーション

日替わり食育体験イベント

クイズラリー
食育ゲームや工作
骨密度測定
おいしいミニ講話

参加費あります。



テーマ

野菜たっぷり生活!

～ひと工夫で 朝から野菜～

食育のヒントが
盛りだくさん!

展示

高松市の食育紹介
野菜料理レシピ配布

詳細は裏面

親子農業体験教室

の参加者を募集します！！

農業体験と調理実習を通じて、食と農業への関心を深めましょう。

- 内 容 親子で夏野菜の収穫作業及び調理実習を行う。
- 主 催 高松市農産物ごじまん品推進協議会
- 日 時 平成29年7月29日(土) 8:30~12:30
- 場 所 香南アグリーム(高松市香南町岡1270番地13)
- 応募資格 3歳以上のお子様とその保護者(高松市内に在住または勤務)、親子で参加できる方
- 募集人員 30名(親子10組程度)
- 参加費 1名1,000円 中学生以下500円
- 申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号・応募理由を記入の上、ハガキ又はファックスで申込
- 締 切 日 7月14日(金)必着
- 申 込 先 〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号 高松市農林水産課
TEL 087-839-2422 FAX 087-839-2423

※応募者多数の場合は、抽選し後日、郵送にて通知します。



産直へ行こう！



みなさんは野菜や果物、花などをどこで買っていますか？

恐らくほとんどの方がスーパーを利用しているのではないのでしょうか？

スーパーは品ぞろえも豊富で忙しいお母さん達の味方ですが、高松市内には現在、多くの産直があります。産直では、毎朝農家さんが直接持って来た農産物を販売しているので、採れたての新鮮な野菜や果物、みずみずしい花を買うことができます。

また、どこの農家さんが作ったのかわかるので、安心できます。同じものを作っていても、農家さんによって大きさや味、収穫のタイミングなどが微妙に違うので、自分の好みの農家さんを探してみるのも楽しいですよ。

産直では旬のものやその地域の特産品が手に入るため、新しい発見もあるかもしれませんね。

たかまつ産直一覧

①いきいき産直十河店	高松市十川西町298-1
②いきいき産直林店	高松市林町351-4
③中央ふれあい市場(本店)	高松市太田上町315-1
④中央ふれあい市場(古高松店)	高松市高松町2170-1
⑤中央ふれあい市場(木太店)	高松市木太町2区1669
⑥グリーンピア岡本	高松市岡本町幸ノ神944
⑦フルーツの里	高松市鬼無町佐料20-1
⑧香南朝市	高松市香南町横井997番地2
⑨JA産直空の街	高松市香南町岡367-1
⑩国分寺ふれあい産直市	高松市国分寺町新名744-1
⑪源平野菜市	高松市牟礼町原631-5
⑫観光物産センターしおのえ	高松市塩江町安原上東塩江390-12

私の中で、玉ねぎハチミツが初夏の味の1つになりそうです。

私の中で意外だったのは、「玉ねぎはちみつ」。香川では玉ねぎの種の栽培が盛んなのだそうで、ねぎぼうずの花畑(笑)でミツバチがせっせと蜜を集めている光景は、もしかすると香川で見られないのでは？！とのことでした。

中でも意外だったのは、「玉ねぎはちみつ」。香川では玉ねぎの種の栽培が盛んなのだそうで、ねぎぼうずの花畑(笑)でミツバチがせっせと蜜を集めている光景は、もしかすると香川で見られないのでは？！とのことでした。

ミツバチが採取する花の蜜により、レンゲ、ピワ、ミカンなど季節に応じた様々なハチミツができるそうです。色も香りも味も、さわやかなものから刺激的なものまで、千差万別でした。

数年前に、市内の養蜂家さんにお邪魔する機会がありました。巣箱の中にはぎゅしりと六角形の個室がならんでいて、キラキラ・トロトロのハチミツが…。

ミツバチが採取する花の蜜により、レンゲ、ピワ、ミカンなど季節に応じた様々なハチミツができるそうです。色も香りも味も、さわやかなものから刺激的なものまで、千差万別でした。

野菜ソムリエ有里さんのちょっと話48

赤ちゃんにハチミツを与えてしまったというニュースがありました。私も子を持つまでは、乳児にハチミツはダメということを知りませんでしたし、ハチミツについても、ホットケーキにつけるシロップのようなもの、という認識しかありませんでした。

赤ちゃんにハチミツを与えてしまったというニュースがありました。私も子を持つまでは、乳児にハチミツはダメということを知りませんでしたし、ハチミツについても、ホットケーキにつけるシロップのようなもの、という認識しかありませんでした。